

Победитель III Национального конкурса среди печатных СМИ "Золотая литера"

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

WWW.RECIPE.BY

№14(198) 23 апреля 2009 г. Учредитель и издатель РЧУП "Профессиональные издания" Основана в 2001 году Выходит еженедельно по четвергам Для работников здравоохранения

Наш календарь

24 апреля – Международный день солидарности молодежи

Международный день солидарности молодежи отмечается ежегодно с 1957 года по решению Всемирной федерации демократической молодежи.

Этот памятный день служит еще одним поводом, чтобы привлечь внимание государственных органов, общества и средств массовой информации к проблемам молодежи. Объединение усилий молодежных, общественных организаций, широких слоев населения, людей неравнодушных, душой болеющих за будущее своих детей и внуков, позволит усилить контроль общества за соблюдением прав молодежи, повышением организованности и творческой активности молодежи в реализации экономических, социальных, научно-технических и нравственных проблем общества, укрепления преемственности поколений, законности и правопорядка.

26 апреля – Международный день интеллектуальной собственности

Международный день интеллектуальной собственности предоставляет возможность подчеркнуть значение инноваций в повседневной жизни человека и совершенствовании общества.

Генеральная ассамблея Всемирной организации интеллектуальной собственности (ВОИС) на своем заседании в сентябре 2000 года приняла решение об учреждении этого праздника. При этом она исходила из того, что 26 апреля знаменует собой рождение ВОИС, организации, призванной содействовать охране и развитию интеллектуальной собственности во всем мире. Патенты, товарные знаки, авторское право и смежные права как результаты творчества и знаний являются мощными инструментами содействия экономическому и культурному развитию.

28 апреля – Всемирный день охраны труда

Международная организация труда (МОТ) объявила этот день с тем, чтобы привлечь внимание мировой общественности к масштабам проблемы, а также к тому, каким образом создание и продвижение культуры охраны труда может способствовать снижению ежегодной смертности на рабочем месте.

Впервые он отмечался в 2003 году. Идея проведения Всемирного дня охраны труда берет начало от Дня памяти погибших работников, впервые проведенного американскими и канадскими трудящимися в 1989 году в память о работниках, погибших и пострадавших на работе.

В этот день более чем в ста странах мира проводятся мероприятия, направленные на привлечение внимания общественности к нерешенным проблемам охраны труда.

По оценкам МОТ: каждый день в мире в среднем около 5000 человек умирают в результате несчастных случаев и заболеваемости на производстве, суммарно достигая за год от 2 до 2,3 миллиона случаев производственно обусловленной смертности. Из этого числа около 350 000 случаев составляют несчастные случаи со смертельным исходом и около 1,7-2 миллиона смертей, вызванных связанными с работой заболеваниями.

29 апреля – Международный день танца

Отмечается с 1982 года по решению ЮНЕСКО в день рождения французского балетмейстера Жана Жоржа Новера, реформатора и теоретика хореографического искусства, который вошел в историю как «отец современного балета».

В этот день весь танцующий мир будет отмечать свой профессиональный праздник – театры оперы и балета, современные танцевальные труппы, ансамбли современного бального и народного танца и другие, как профессиональные, так и самодеятельные артисты.

Тема номера

Медики сетуют, что в последнее время значимость прививок стали сильно недооценивать. Напомнить о ней, а также пояснить некоторые нюансы вакцинопрофилактики журналистам и читателям решили заведующая отделением иммунопрофилактики Минского городского центра гигиены и эпидемиологии Ирина ГЛИНСКАЯ и заведующая кафедрой детских инфекционных болезней Белорусской медицинской академии последипломного образования Анна КЛЮЧАРЕВА.

Прививки. Жизнь принуждает делать их добровольно.



Доброволец

– На каком уровне находится иммунизация в Беларуси по сравнению с другими странами? От чего зависит количество обязательных прививок, проводимых в стране?

Анна Ключарева:

– В каждой стране существует календарь профилактических прививок. Чем выше уровень развития и благосостояния страны, тем больший перечень вакцин включает он в себя. Так, в США в рамках Национальной программы осуществляется обязательная вакцинация населения против 15 инфекций, в Германии – против 14, в Великобритании – против 12.

Мы находимся по сравнению с ними на вполне достойном уровне. В настоящее время в календарь прививок Беларуси включена плановая иммунизация против 9 инфекционных заболеваний: туберкулеза, вирусного гепатита В, коклюша, дифтерии, столбняка, полиомиелита, кори, краснухи и эпидемического паратита. Национальный календарь прививок обновляется не реже 1 раза в 3-5 лет в связи с тем, что появляются новые возможности предупреждения тех инфекций, против которых раньше не было вакцин, или изменяется эпидемическая ситуация.

Ирина Глинская:

– Календарь прививок столицы несколько «богаче», он включает вакцинацию против 11 заболеваний. С 2003 года в Минске внедрена плановая иммунизация детей против вирусного гепатита А. По оценкам специалистов, за это время в городе удалось предотвратить более 2 тысяч случаев заболеваний. Поэтому Минск на сегодняшний день является одним из немногих регионов в мире, где практически удалось ликвидировать заболеваемость этим видом гепатита.

Благодаря вакцинации удается справиться с тяжелой патологией – Хиб-инфекцией. С 2007 года вакцинация против нее в Минске была внедрена среди детей, относящихся к категориям риска, а с 2008 года у нас стали вакцинировать всех деток с трехмесячного возраста. В предыдущие годы в городе регистрировались такие тяжелые формы Хиб-инфекции как менингиты, воспаления надгортанника и легких. Заболевшие дети лечились очень долго, лечение осложнялось тем, что возбу-

продолжение темы на стр.3

ОДО "ДКМ-ФАРМ"
для работы в аптеках г. Минска (ул. В. Хоружей, ул. Кольцова) г. Солигорска (пр-т Мира)

ТРЕБУЮТСЯ:

провизоры и фармацевты с категорией и без категории

Полная занятость, высокая заработная плата, социальные гарантии

 8 029 623 71 67 Александр | 8 029 689 20 07 Игорь | e-mail: dkmf2@solo.by

Новости

Всего один человек в Беларуси «хронически» устал

Диагноз «хроническая» усталость был поставлен в 10-й клинической больнице Минска на основе вирусологического исследования. Об этом сообщила заместитель начальника управления организации медицинской помощи Министерства здравоохранения Людмила Жилевич.

Диагноз был подтвержден в 2008 году лабораторным путем, у больной обнаружили вирус определенной модификации, который считается одной из причин развития синдрома хронической усталости. Лечение пациентка уже закончила. Она получила необходимую противовирусную и иммуномодулирующую терапию и повторно с жалобами на симптомы синдрома хронической усталости к медикам не обращалась.

Между тем количество белорусов, которые обращаются к медикам с жалобами, характерными для синдрома хронической усталости, увеличилось. Такая тенденция характерна для всех стран и связана с увеличением воздействия на психику человека различных стрессовых факторов. В мире синдромом хронической усталости страдают один – два человека на 100 тыс. населения. По прогнозам некоторых специалистов, в будущем этому заболеванию будут подвержены около 20% жителей планеты.

Между тем хроническая усталость только изучается медиками и не входит в настоящее время в международный список диагнозов, поэтому и больничные листы по причине жалоб на синдром хронической усталости в Беларуси не выдаются.

В группе риска, сообщает БелаПАН, чаще других оказываются трудоголики, особенно энергичные женщины 30-40 лет.

В Беларуси создан светоотверждаемый пломбировочный цемент

Ученые Белорусского государственного технологического университета создали опытные образцы светоотверждаемого пломбировочного цемента. Об этом сообщил заведующий кафедрой химической технологии вяжущих материалов БГТУ Михаил Кузьменков.

Стоматологический материал, разработанный специалистами по государственной научно-технической программе «Малотоннажная химия», прошел предварительные медицинские испытания и в следующем году будет осваиваться на ОАО «Гродненский институт азотной промышленности». Сейчас такая продукция в республике не выпускается, а импортируется по высокой цене. Ученым предстоит оценить свойства белорусского пломбировочного цемента, проверить, не уступает ли он по качеству импортным аналога, сообщает БЕЛТА.

Ученый уверен, что в республике можно производить качественные материалы, не уступающие зарубежным, и даже превосходящие их. В 2009 году белорусские стоматологи смогут использовать отечественные стеклокерамические составы для металлокерамических зубных протезов. Все они разработаны учеными БГТУ.

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ БЕЛАРУСИ 2009
Информационно-справочный каталог
Кто есть кто
Услуги и товары
Учреждения
Информационно-справочный каталог содержит информацию по состоянию на 1 января 2009 г. о примерно 3500 учреждениях здравоохранения Беларуси, основных предприятиях и фирмах, работающих на медицинском рынке республики, а также о более чем 9000 руководителей и ведущих специалистов, директоров предприятий и фирм
Предназначен для руководителей и специалистов здравоохранения, деловых людей, а также для всех, кому приходится решать проблемы, связанные с укреплением и сохранением здоровья.
Электронную версию каталога можно приобрести на CD-ROM
тел/факс: (017) 206 48 36, 216 23 33
e-mail: zb@med.by; http://www.med.by
ул. Фабрициуса, 28, 220007, г. Минск
ГУ "Республиканская научная медицинская библиотека"

У вас есть вопрос?
Мы поможем найти ответ!
Не забывайте
www.recipe.by

Донорскую кровь в Беларуси стали проверять целых три раза

Система трехступенчатого контроля инфекционной безопасности донорской крови внедрена в РНПЦ гематологии и трансфузиологии, сообщил директор Республиканского научно-практического центра гематологии и трансфузиологии доктор медицинских наук, профессор Михаил Потапнев.

По его словам, в Беларуси делается все возможное, чтобы нивелировать случаи заражения опасными инфекциями при переливании крови. Отчасти помочь в этом может новая система проверки инфекционной безопасности крови доноров. Она предполагает применение для тестирования крови на предмет инфицирования иммуноферментного и арбитражного анализа, а также ПЦР-диагностики – третьего этапа, на котором выявляется вирусный геном. Такая система значительно снижает риск инфицирования, хотя и не исключает его полностью. «Правда, пока этот метод не практикуют в регионах из-за отсутствия там должной лабораторной базы. Безусловно, это не навсегда, но в сложных экономических условиях важно сохранить хотя бы то, что есть», – сказал Михаил Потапнев.

Чтобы по максимуму уберечь белорусов от инфицирования путем переливания крови, все медицинские учреждения республики обеспечиваются карантинизированной плазмой. Необходимость карантинизации плазмы связана с тем, что во всем мире большинство случаев заражения ВИЧ-инфекцией при переливании происходит именно при переливании плазмы.

Карантинизация предполагает проверку и замораживание плазмы донора не менее чем на 3 месяца (в некоторых странах – на полгода, а то и год). По истечении указанного срока донор сдает кровь повторно. Если тест-система показала, что вторая доза не инфицирована, значит, первая точно безопасна – за это время проявились бы все инфекции.

Директор РНПЦ гематологии и трансфузиологии рассказал, что в Беларуси до прошлого года карантинизировалась плазма только для детских клиник и родильных отделений, теперь карантинизация обязательна для всех медучреждений.

«В Беларуси в прошлом году зафиксирован один случай инфицирования при переливании крови, но избежать даже единичных случаев крайне сложно. Риск перелить инфицированную кровь, несмотря на многоуровневые методы ее проверки, существует во всех странах мира», – сказал профессор.

Мировая практика показывает, что 2-5 человек ежегодно заражаются путем переливания крови в самых разных странах мира. В 2008 году незавидная участь постигла восьмерых жителей России, сообщает БЕЛТА.

Создан новый способ обезболивания

Исследователи из детской больницы города Бостон (Массачусетс, США) разработали новое обезболивающее средство длительного действия, сообщает Science Daily. Для этого ученые заключили небольшие количества сильного анестетика сакситоксина в жировые капсулы, называемые липосомами.

В своей работе ученые испытывали два вида липосом: содержащие только сакситоксин, а также содержащие анестетик с добавлением дексаметазона – гормонального препарата, который усиливает действие обезболивающего. После применения липосом с сакситоксином анестезия продолжалась в течение двух дней, после применения липосом с двумя препаратами – больше недели.

По словам одного из исследователей доктора Дэниэла Кохейна (Daniel Kohane), преимущество использования липосом с обезболивающим средством внутри в том, что их применение не вызывает токсических повреждений нервов и мышц, которые обычно возникают при введении анестетиков.

Ученые считают, что новое средство может быть использовано для анестезии во время и после хирургических вмешательств, а также для лечения острых и хронических болей. Помимо этого новая методика подходит и для введения других лекарственных средств.

Обнаружить рак можно еще до его наступления

В Гродно создан единственный в стране центр выявления наследственной предрасположенности к онкологическим заболеваниям.

Врачи уже обследовали больше двух тысяч человек, из них 900 отнесены к группе риска по наследственным признакам. Современное оборудование позволяет обнаружить ген-мутант еще до клинического проявления рака. Кроме того, клиника оснащена специальным цифровым аппаратом, который позволяет увидеть очаг болезни размером всего несколько миллиметров. На такой стадии заболевания возможно полное излечение.

Создан браслет, предупреждающий об опасных уровнях ультрафиолета

Возможно, благодаря изобретению британских специалистов из Strathclyde University появится возможность загорать без опасений обгореть или получить солнечный ожог: ученые создали браслет в виде тонкой ленты, который подает цветовой сигнал при слишком большом воздействии солнечных лучей на кожу.

Эксперты полагают, что их разработка позволит предотвратить множество болезней, связанных с чрезмерным ультрафиолетовым излучением, включая катаракту, рак кожи и эритему.

Тонкая полоска наполнена «интеллектуальными чернилами», которые становятся розовыми после того, как уровни ультрафиолета достигают критической отметки. Браслет подходит для различных типов кожи, и, как предполагается, его стоимость будет доступной для большинства людей, пишет Ami-tass.ru.

Однако врачи предупреждают, что браслет не избавляет от необходимости использовать солнцезащитные средства. По словам дерматологов, признаки загара проявляются уже спустя 4-8 часов пребывания на открытом солнце, даже в одежде. Активность солнца может быть обманчива, а симптомы ожога проявляются позже, но при помощи инновационного браслета можно будет уберечь кожу от ультрафиолетового повреждения, надеются исследователи.

Тема номера

начало темы на стр.1

Прививки. Жизнь принуждает делать их добровольно.

дитель болезни не чувствителен ко многим антибиотикам. У деток, перенесших эту болезнь, сохраняются стойкие осложнения: нарушения двигательных функций, снижение слуха. Регистрировались и смертельные исходы. С тех пор, как была начата иммунизация, ни один ребенок в городе Хиб-инфекцией не заболел.

– Календарь прививок направлен на создание иммунитета у детей. Имеют ли взрослые возможность привиться, если у них возникнет такое желание?

Анна Ключарева:

– Если у взрослого не сделаны те или иные обязательные прививки, он может пройти вакцинацию в кабинетах инфекционных заболеваний в городских поликлиниках. Кроме того, у нас имеется сеть государственных вакцинальных структур при медицинских центрах, где, учитывая различные факторы: выезд за границу, контакт с носителем определенного заболевания и так далее, можно осуществить индивидуальную вакцинопрофилактику на платной основе. Хочу отметить, что любые прививки, делаемые по собственному желанию, нужно предварительно обязательно согласовать с врачом.

– Самой известной победой вакцинации является, наверное, избавление человечества от оспы. А какие болезни при ее помощи планируется искоренить сейчас?

***Ирина Глинская*:**

– В стадии ликвидации сейчас находятся такие инфекции: корь, дифтерит и краснуха. Эти болезни будут уничтожены у нас в самые ближайшие годы, не позже, чем через десятилетие. На сегодняшний день уровень заболеваемости ими снизился в десятки, а иногда в сотни и тысячи раз по сравнению со временем, когда вакцинации не было. В эту очередь на ликвидацию встанут и другие болезни, представляющие сейчас серьезные проблемы. Уже сейчас сделаны очень успешные шаги в этом направлении. Так, например, с тех пор, как у нас стала проводиться иммунизация против гепатита В, прошло лишь около 10 лет. За это время уровень заболеваемости им снизился более чем в 11 раз.

– В последнее время в Беларуси получает широкое распространение энцефалитный клещ. Планируется ли в связи с этим организовать иммунизацию против переносимого им заболевания?

Ирина Глинская:

– Вакцинация против клещевого энцефалита в Беларуси проводится на бесплатной основе только лицам, относящимся к группам риска. Это те, чья профессиональная деятельность связана с постоянным пребыванием в лесной местности: егеря, лесники, люди, работающие на лесозаготовках. Остальные граждане, бывающие в лесу только эпизодически, на мой взгляд, подвержены риску заразиться этим заболеванием в малой степени. В Минске ежегодно возникает не больше 10 случаев заболевания энцефалитом. Поэтому всем поголовно вакцинация от клещевого энцефалита не нужна.

Помимо представителей определенных профессий, о ней стоит задуматься людям, которые собираются выезжать летом на дальний Восток, в определенные регионы России, в Австрию и Германию.

Анна Ключарева:

– А я считаю, что у людей должно быть право выбора. Клещевого энцефалита в Беларуси, к счастью, действительно немного, протекает он не так тяжело, как дальневосточный. Но у нас есть опыт коллег из стран Балтии, у которых в последние годы наблюдался значительный рост заболеваемости клещевым энцефалитом. Его удалось снизить после того, как они стали предлагать населению вакцинопрофилактику на добровольной основе. Если у людей, которые проводят значительную часть времени в лесной местности, есть желание вакцинироваться, его можно приветствовать. Вакцины против энцефалита безопасны. Получить их можно в центрах, проводящих вакцинацию.

– Какие прививки являются сейчас наиболее актуальными для взрослых людей?

Ирина Глинская:

– Это прививки, которые нужно делать перед выездом на отдых. Специфические прививки определяются отдельно для каждой страны, но есть и общие для всех стран болезни. Выезжая в места, где жарко и есть море – Египет, Турция, Крым – обязательно нужно сделать прививку против гепатита А, поскольку риск заразиться там достаточно высок. О соблюдении правил гигиены забывать, конечно, не следует, но это не всегда способно оградить человека от инфекции. Описаны случаи, когда человек тщательно мыл руки, отказывался от сомнительных продуктов, использовал только питьевую воду, а заражение все равно происходило – через кубики льда, добавленные в кафе в бокал с напитком. Самую надежную защиту может дать только вакцинация. Лица, входящие в группу риска, могут сделать ее бесплатно, остальные – на платной основе. Но стоимость прививки не так уж велика, к тому же, следует учитывать, что вакцинация, состоящая из двух прививок, защищает на длительный срок – 20 лет и более. Так что этот вопрос не будет вставать перед человеком каждый раз, когда он соберется в отпуск.

Анна Ключарева:

– Хочу обратить внимание на то, что, собираясь на отдых в другие страны, следует задуматься о тех прививках, которые проводятся в рамках нашего Национального календаря. Сейчас люди часто интересуются прививками против экзотических заболеваний, например, от желтой лихорадки. И только у немногих, да и то в последнюю очередь, возникает вопрос: а привит ли я против дифтерии, кори, столбняка? Ведь этот вопрос должен касаться не только детей, но и взрослых. Если у нас эти заболевания встречаются очень редко, то во многих популярных для туризма странах уровень заболеваемости ими достаточно высок.

– Сейчас становится все больше случаев, когда родители отказываются от вакцинации, считая ее ненужной. Мол, зачем мучить ребенка связанными с прививкой неприятными ощущениями, если заболевание, против которого она делается, встречается редко. Что было бы, если бы у нас вдруг решили отказаться от вакцинации?

Ирина Глинская:

– В первый-второй год мы ничего не заметим. Поскольку в это время будет продолжать работать защита, полученная в предыдущие годы. Проблемы начнутся через 5-8 лет, когда подрастет поколение, выросшее без вакцин. Тогда у нас в городе ежегодно будет возникать 25 тысяч случаев кори, то есть около 7 случаев в день или 3 случая в час. Из них было бы около полутора тысяч потенциально летальных случаев, когда возникнут тяжелейшие осложнения, справиться с которыми не удастся даже при современном уровне оказания медицинской помощи. Напомню, что в 2008 году в городе не было зафиксировано ни одного случая кори. Без вакцинации у нас будет около 6 тысяч случаев коклюша, из них 700 приведут к смертельному исходу. В прошлом году было 20 случаев коклюша, закончившихся благополучно. Краснуха будет давать 5 тысяч заболеваний и еще около 10 тысяч случаев синдрома врожденной краснухи, когда (в результате перенесенного матерью заболевания) ребенок рождается глубоким инвалидом. В прошлом году в городе был лишь 1 случай краснушной инфекции. В отсутствии иммунизации возникнет около 2,5 тысяч случаев эпидемического паротита, 300 из которых дадут тяжелые осложнения, приводящие к полному бесплодию. Около 230 случаев вирусного гепатита В (в прошлом году – 56), полторы тысячи заболеваний гепатитом А (в прошлом году – 23), около 50 (против 3) случаев дифтерии, 5 из которых окончатся смертельным исходом. Мне кажется, эти цифры говорят больше, чем любые рассуждения о пользе вакцинации.

Опрос

Корреспондент «ЗГ» поинтересовался у взрослых людей, все ли необходимые прививки им сделаны, а также попытался выяснить, какие виды прививок они могли бы сделать сейчас и что может заставить их обратиться к вакцинации.

Максим, дизайнер, 28 лет:

У меня, насколько я знаю, сделаны все прививки, которые нужно было делать в детстве. Родители за этим следили очень строго. Когда два года назад ездил с девушкой отдыхать в Таиланд, мы сделали все прививки, которые были в списке необходимых для туристов. Так что с иммунитетом у меня, наверное, даже перебор. Если еще куда поеду, тоже буду обязательно выполнять все требования. Сделать это не так уж сложно, а от лишних проблем застрахуешься. Сам же по своей инициативе ни от чего прививаться, пожалуй, не стал бы. Доверяю в этом плане лечащему врачу – если нужно будет, он посоветует.

Антон, механик, 23 года:

Насчет всех этих детских прививок точно не знаю, но что-то, помнится, в школе делали. В любом случае, не стал бы сейчас прививаться от разной ерунды типа кори. А вот от туберкулеза бы прививку сделал. У нас сосед им болеет, а ходим мы постоянно через один двор. Недавно увидел, как он кашляет, мне как-то страшновато стало. Надо будет узнать, есть ли такие прививки, сколько они стоят. Если не очень дорого, нужно будет сделать.

Оксана, студентка, 19 лет:

Я-то точно знаю, что все прививки, какие положено, у меня есть. Запомнила это прекрасно, и вовсе не из-за фанатичного отношения к своему здоровью. Просто на первом курсе выяснилось, что у меня двух прививок не хватает. Это ведь обычно все через школу делают. А мы с родителями переезжали и пропустили какой-то момент. Проблем было очень много. Представляете: конец сессии, люди с учебниками и конспектами сидят, а я по кабинетам с карточкой бегаю. Новую прививку добровольно я делать бы не стала. Очень уж неприятное это дело. У меня после укола под лопатку неделю спина болела. Заставит меня пойти на прививку разве что эпидемия какая-нибудь, если речь будет идти о реальной опасности для жизни.

Александр, химик, 27 лет:

Все, что положено было в детстве, мне сделали – без прививок на военную кафедру в университете меня просто не взяли бы. А про столбняк я сам выяснял, еще до поступления туда. Я занимаюсь туризмом, и очень много времени провожу в лесу. Мало ли какая царапина, ссадина, в которую земля попадет. Теперь меня очень интересует возможность привиться от энцефалита. За прошлое лето я, например, шесть клещей из себя вытащил. Слава богу, обошлось без последствий, но так везти может не всегда. В нашей поликлинике сказали, что таких прививок не делают, в платном медицинском центре, куда я обычно хожу, вакцины против энцефалита тоже нет. Нужно будет обязательно серьезно заняться этим вопросом. Вообще я стал бы делать прививки, которые реально нужны в определенных условиях. Если соберусь, например, в Африку, то от лихорадки, в Азию – от их местных желудочно-кишечных болезней.

Сергей, маляр, 32 года:

Какие-то прививки мне в детстве делали. Но от чего, и все ли необходимые, точно сказать не могу. Манту вот помню – рука потом вздулась и долго чесалась. Еще какие-то уколы в предплечье делали раза два. Больше ничего не помню. Надо в карточке посмотреть, там, наверное, написано. Интересно, это если окажется, что чего-то не хватает, мне их сейчас делать придется? Нет, пожалуй, не стану. Прожил же как-то столько лет без этого – и ничего.

Мария, экономист, 38 лет:

Я узнала, что у меня не сделаны некоторые прививки, когда мы с мужем стали готовиться к тому, чтобы завести ребенка, начали проходить медосмотр. У мужа, а он мой ровесник, тоже одной прививки не оказалось. Пришлось делать. Я в этом плане на своих родителей, наверное, немного обижена: почему не проконтролировали вовремя? Ведь если бы мы не планировали беременность, а завели ребенка, как это делает большинство, а потом во время беременности я чем-нибудь заболела? Меня как раз против краснухи не привили, а от нее дети могут глухими или вообще неполноценными родиться. Своим детям я делаю все плановые прививки, плюс хочу дополнительные. Дочку вот надо будет привить от рака шейки матки. Я читала, что эту прививку тоже хотят сделать обязательной, но пока не могут найти на это денег. Себе мы ежегодно делаем прививки от гриппа, а когда ездили на отдых в Турцию, привились от гепатита на всякий случай.

Закон – то, что мы разъясняем

«Кризисное» увольнение



Начало в № 10(196) от 26 марта 2009г.

Не всегда нанимателю необходимо искать основания, по которым можно избавиться от «лишних» работников. Например, очень кстати для него может закончиться срок, на который заключен трудовой контракт. К сожалению работника, истечение срока трудового договора – это основание для прекращения трудовых отношений. Об этом и пойдет речь в заключительной части серии стаей «Кризисное» увольнение».

Даже нарушение обязанности по заблаговременному предупреждению работника за две недели до окончания срока о том, что наниматель не собирается продлевать трудовые отношения, не может помочь восстановить работника на работе, однако есть другие нюансы, на которые стоит обратить внимание. Так, неизменным остается правило, в соответствии с которым, если по истечении срока трудового договора (пункт 2 статьи 17) трудовые отношения фактически продолжаются, ни одна из сторон не потребовала их прекращения, то действие трудового договора считается продолженным на неопределенный срок (ст. 39 ТК). Максимальный срок трудового договора (контракта) не может превышать пятилетнего срока, установленного ст. 17 ТК для срочного трудового договора. Если же контракт заключен на срок свыше пяти лет, то по истечении указанного срока трудовые отношения считаются продолженными на неопределенный срок. Продление контракта также осуществляется в пределах максимального срока его действия и на срок не менее одного года. На меньший срок контракт продлевается с письменного согласия работника, если иное не установлено Президентом Республики Беларусь. Нарушение этих условий также влечет недействительность продления срока договора (контракта) и, как следствие, означает, что работник трудится по договору, заключенному на неопределенный срок, и уволенным быть в связи с истечением указанных сроков не может.

Следует помнить, что истечение срока трудового договора (контракта), сокращение и увольнение в связи с изменением существенных обстоятельств являются не единственными «врагами» работника, который опасается остаться без работы в сложное время экономического спада. На его трудовом пути могут попасться и иные подводные камни. Так, например, недобросовестный наниматель может использовать всю палитру возможностей для увольнения работника по виновным основаниям и иным основаниям. Поэтому можно порекомендовать придерживаться следующих основных правил, которые помогут вам не стать легким объектом для уловок нанимателя, которые бы позволили сэкономить за счет интересов наемной силы, а заставят его считаться с вами.

Во-первых, следует избегать каких-либо казусов с участием алкоголя. Празднование дней рождения сотрудников и прочих «достойных поводов» в коллективе является весьма обыденным явлением и нередко в таких событиях не обходится без алкоголя. При этом нужно хорошо помнить, что в соответствии с п. 7 ст. 42 ТК не только появление на работе в состоянии алкогольного опьянения является основанием для увольнения сотрудника. Поводом для увольнения может служить также и само по себе употребление спиртных напитков как в рабочее время на работе, так и вне места работы в рабочее время и даже, более того, в нерабочее время по месту работы. Так что придется выбрать чему отдать предпочтение – тому, чтобы остаться после работы и пропустить по рюмочке с коллегами или отказаться от алкогольной составляющей при уверенности отсутствия возможности в одночасье оказаться безработным. Естественно, без соблюдения всех процедур и формальностей за такую даже мелкую с точки зрения работника оплошность наниматель не сможет расстаться с ним на законных основаниях. Однако это не значит, что факт употребления алкоголя не сможет быть подтвержден нанимателем или же, что более характерно, не сможет послужить убедительным доводом для увольнения по «собственному» желанию или «соглашению» сторон, как и в случае с другими виновными основаниями для увольнения.

Во-вторых, помните, что какими бы доверительными не были бы отношения с непосредственными начальниками, ненадлежащим образом оформленное отсутствие на работе может в итоге стать причиной ее потери. Чтобы наниматель смог уволить работника за прогул вполне достаточно того, чтобы работника не было на работе в течение всего лишь трех часов в течение рабочего дня и отсутствия на то каких-либо уважительных причин (п. 5 ст. 42 ТК). При этом хватит и того, чтобы работник отлучался несколько раз, что в итоге составит 3 часа за день. Также следует особенно внимательно следить за оформлением предоставления трудовых и социальных отпусков.

В-третьих, добросовестно подходите к исполнению своих обязанностей, приходите на работу и возвращайтесь с обеденного перерыва вовремя. Мелкие, но систематические нарушения правил внутреннего трудового распорядка, неисполнения работником без уважительных причин своих трудовых обязанностей – также повод для увольнения. Особенно это касается тех работников, к которым уже применили хотя бы раз меры дисциплинарного взыскания, поскольку следующим дисциплинарным взысканием вполне может стать увольнение по п. 4 ст. 42 ТК.

И самое главное, что может подытожить все сказанное выше: если вы опасаетесь быть уволенным, не давайте своему нанимателю возможностей это сделать, не создавайте себе проблемы, ибо свои интересы легче защитить, если закон на вашей стороне.

Антон СМИРНОВ, юрист

Как принимать лекарства?

Просто, но со сложностями

Лучший специалист в области лекарственных препаратов – сосед по очереди. Именно по такому принципу часто действуют покупатели в аптеках, даже не обращаясь за советом к провизору. Многие «привычные» для нас лекарства при определенных условиях могут принести больше вреда, чем пользы. Тут и несоблюдение режима, способа приема, отсутствие необходимых знаний о действии и побочных эффектах. Именно о таких особенностях нужно помнить, заходя в аптеку.

Эффект со знаком минус

Причины побочных эффектов различны. Часто они связаны с физико-химическими свойствами действующего вещества. Обычно лекарственные средства являются для человеческого организма чужеродными соединениями (ксенобиотиками). Они взаимодействуют с биохимическими системами организма, проходят ряд метаболических превращений и действуют не только на органы, для которых предназначены (органы-мишени), но и практически на весь организм. В других случаях побочные эффекты непосредственно связаны с механизмом лечебного действия препарата. Можно сказать, что они являются продолжением его положительных свойств.

Степень проявления побочных эффектов различна – от относительно легких, быстро проходящих расстройств, вроде головокружения, головной боли и тошноты, до тяжелых и опасных реакций, требующих серьезной терапии. Для каждой группы лекарственных препаратов, близких по действию и структуре, характерны и схожие побочные эффекты.

К побочным эффектам относятся также аллергические реакции. Их возникновение зависит от индивидуальной чувствительности человека. Аллергические реакции протекают в легкой (покраснение кожи, крапивница, зуд) или более тяжелой (анафилактические реакции, бронхоспазм, фотосенсибилизация) форме, вплоть до анафилактического шока.

Как? Когда? Чем?

Самый распространенный способ применения лекарства – прием внутрь. При нем лекарство проглатывается и попадает сначала в пищевод, желудок, а затем в тонкую кишку, где и всасывается в кровоток. Желудочно-кишечный тракт представляет собой сложную лабораторию. Здесь под влиянием ферментов и среды (в желудке – кислой, в кишечнике – щелочной) совершаются многоступенчатые процессы разрушения пищевых веществ до простейших составных частей.

Есть немало лекарственных веществ, которые не разрушаются в кислой среде желудка и щелочной среде кишечника и не вступают во взаимодействие с пищевыми веществами. Их назначают, как правило, после еды. Лекарственные вещества, значительно изменяющие свои свойства в процессе пищеварения, рекомендуют принимать до еды. Лекарство, принятое непосредственно после еды, неизбежно подвергнется в желудке обработке ферментами и кислым желудочным соком.

Раздражающие слизистую оболочку желудка лекарственные средства можно запивать молоком. Не рекомендуется это делать, принимая антибиотики тетрациклинового ряда, которые образуют с кальцием молока невсасывающиеся комплексы.

Рекомендация принимать препарат 3 раза в сутки не означает, что это надо делать перед завтраком, обедом или ужином, а подразумевает, что между приемами должно пройти 8 часов, чтобы в крови равномерно поддерживалась концентрация лекарства. Исключение составляют лекарства, участвующие в пищеварении.

Лучше всего запивать лекарства теплой кипяченой водой. Чай – неподходящее для этого средство, так как содержащийся в нем танин образует со многими веществами нерастворимые, следовательно, фармакологически неактивные соединения.

Таблетки следует глотать сидя. Лежачему больному во время приема препарата необходимо приподнять голову и оставить его в таком положении на 5–10 минут. Капсулы лучше принимать стоя. При горизонтальном положении тела капсула может прилипнуть к стенке пищевода и вызвать воспаление, поэтому после приема лекарства в такой форме желательно постоять или походить. Таблетки в оболочках ни в коем случае нельзя измельчать или разжевывать, если об этом не упомянуто в рецепте.

Широко используют ректальный способ введения лекарств, то есть через прямую кишку. Поскольку около трети объема крови, движущейся от прямой кишки, минует печень, действие лекарства становится эффективнее. Таким способом вводят ректальные суппозитории (свечи), которые всасываются в кровь по мере растворения в прямой кишке. Быстрого действия лекарства можно добиться путем введения клизмой его водного раствора.

Существуют и другие способы введения лекарств в организм: через дыхательные пути (ингаляция), накожно (мази, кремы, пасты, присыпки, пластыри) и др. В последние годы активно разрабатываются технологии направленного транспорта лекарств.

Без боли

Лекарственные средства, обладающие способностью ослаблять или устранять боль, называют анальгетиками, хотя болеутоляющий эффект дают и препараты других фармакологических групп (средства для наркоза, местноанестезирующие, спазмолитические и пр.). Анальгетики воздействуют на центральную нервную систему, хотя некоторые оказывают действие и на периферическую.

По химическому строению, характеру и механизму лечебного действия анальгетики разделяются на наркотические и ненаркотические. Наркотические анальгетики устраняют боль, воздействуя на ЦНС. Это экзогенные искусственные опиаты, которые используют для более эффективного подавления боли, например при онкологических заболеваниях. Когда организм почувствует, что опиаты в достаточном количестве поступают извне, он перестает вырабатывать свои. Наступает лекарственная зависимость: не поступила очередная доза опиатов – началась ответная реакция (ломка). Поэтому наркотические препараты используют, как правило, в стационарах для снятия боли в особых случаях, например, в послеоперационном периоде.

Среди ненаркотических анальгетиков наибольшей популярностью, несомненно, пользуется анальгин. Мигрень, зубная боль, боль при менструации привычно устраняются анальгином. Его принимают и в качестве жаропонижающего средства. Анальгин не действует на причину недомогания, а лишь приглушает неприятные ощущения.

Регулярное использование этого препарата приводит к угнетению кроветворения (гранулоцитопения, агранулоцитоз). Подобные явления могут возникнуть и при приеме комплексных препаратов, в состав которых входит анальгин (андипал, темпалгин, пенталгин, баралгин, антипирин).

При приеме анальгина надо помнить и о том, что его действие усиливают барбитураты и кодеин, а сам он усиливает сахаропонижающее действие пероральных противодиабетических препаратов и седативное действие алкоголя. Выходит, анальгин совсем не прост. Вспоминайте об этом каждый раз, когда захотите им воспользоваться.

Андрей КАРАЕВ,
канд. мед. наук

Punctum saliens

Вниманию специалистов

Обзор рынка антигистаминных препаратов за 2008 год

Основными лекарственными средствами для устранения симптомов аллергии в настоящее время являются антигистаминные препараты, которые пациенты вынуждены принимать на протяжении всего периода заболевания.

Ассортимент противоаллергических средств, обращающихся на белорусском фармацевтическом рынке, насчитывает порядка 40 наименований. Среди них представлены препараты первого (Супрастин, Димедрол, Диазолин, Тавегил и т.д.), второго (Кларитин, Зиртек, Кестин и т.д.) и третьего поколения (Телфаст, Эриус). Доля этих препаратов в общем объеме фармацевтического рынка республики в 2008 г. оценивается в 4,74 млн. упак. и 5,88 млн. долларов США, что составляет 11,4 % от общего объема продаж. Стоит отметить, что в настоящее время препараты второго поколения составляют более 50% продаж в основном за счет лоратадина, цетиризина и их производных.

Рассматривая структуру рынка по совокупным долям отечественных и зарубежных производителей, можно отметить тот факт, что если в количественном выражении доля отечественных производителей составляет 58%, то в стоимостном – только 24%. (рис.1). Объясняется это тем, что почти половина (по количеству упаковок) выпускаемых в республике антигистаминных препаратов составляет дешевый димедрол в форме раствора для инъекций.

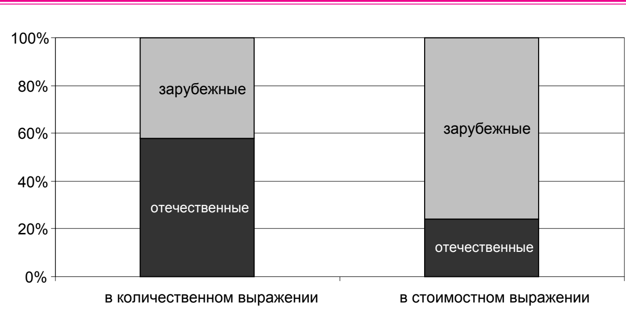


Рис.1 Соотношение долей отечественных и зарубежных производителей

В таблице 1 представлен TOP10 антигистаминных препаратов по объемам реализации. Лидером стал Лоратадин в основном за счет производства белорусских предприятий, за ним с небольшим отставанием следует известный продукт компании «Эгис» Супрастин, на третьем месте оказался Фенкарол («Олайнфарм»).

Таблица 1. Объемы продаж антигистаминных ЛС в 2008г. (в оптовых ценах)

№ п/п	Торговое наименование	Объем продаж, тыс.$
1	ЛОРАТАДИН	823,5
2	СУПРАСТИН	767,2
3	ФЕНКАРОЛ	620,2
4	ФЕНИСТИЛ	416,8
5	ДИМЕДРОЛ	395,2
6	КЛАРИТИН	346,7
7	ПАРЛАЗИН	329,6
8	ЗИРТЕК	273,8
9	ТАВЕГИЛ	269,0
10	ДОНОРМИЛ	196,8

Если рассматривать продажи антигистаминных препаратов в разрезе МНН (табл. 2), то по числу дженериков Лоратадин опережает все остальные группы, что позволяет ему удерживать первую строчку топ-списка, опережая как цетиризин, так и недавнего лидера хлоропирамин.

Таблица 2. Объемы продаж антигистаминных ЛС по МНН в 2008г. (в оптовых ценах)

№ п/п	МНН	Объем продаж, тыс.$
1	ЛОРАТАДИН	1 284,9
2	ЦЕТИРИЗИН	1 033, 1
3	ХЛОРОПИРАМИН	855,4
4	ХИФЕНАДИН	620,2
5	ДИМЕТИНДЕН	433,6
6	ДИФЕНГИДРАМИН	395,2
7	КЛЕМАСТИН CLEMASTINE	272,2
8	ДОКСИЛАМИН	196,8
9	МЕБГИДРОЛИН	182,1
10	КЕТОТИФЕН	175,2
11	ЭБАСТИН	169,1
12	ФЕКСОФЕНАДИН	156,7
13	ДЕЗЛОРАТАДИН	80, 0
14	СЕКВИФЕНАДИН	23,6
15	ПРОМЕТАЗИН	7,8

В таблице 3 приведена десятка производителей – крупнейших поставщиков на рынок республики антигистаминных средств.

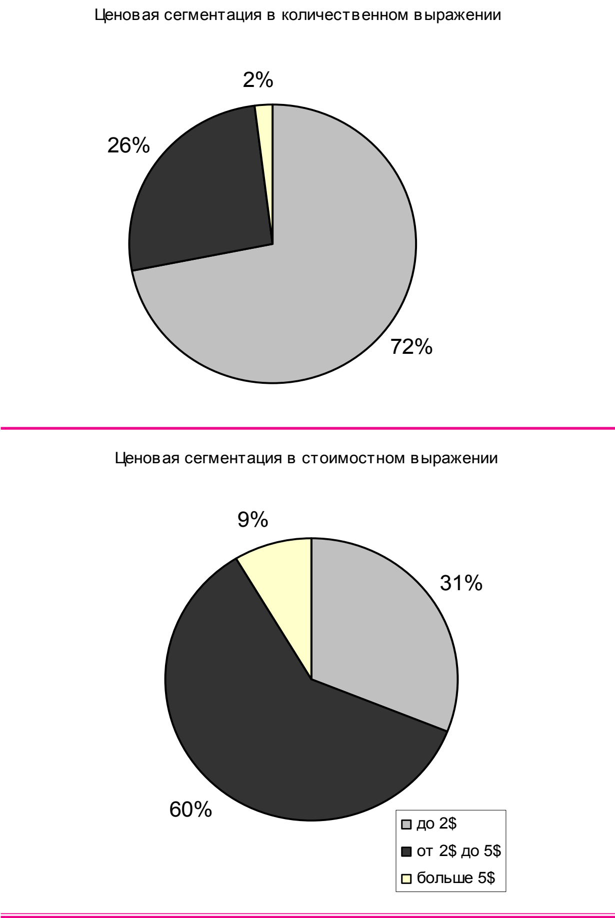
Таблица 3. Объемы продаж антигистаминных ЛС по производителям в 2008г. (в оптовых ценах).

№ п/п	Производитель	Количество упаковок, тыс.шт.	Объем продаж, тыс.$
1	ЭГИС	418,6	1 138, 9
2	БОРИСОВСКИЙ ЗАВОД МЕДПРЕПАРАТОВ	1 630,7	869,9
3	НОВАРТИС	204,5	702,7
4	ОЛАЙНФАРМ	309,5	643,8
5	ШЕРИНГ ПЛАУ	86,3	426,7
6	БЕЛМЕДПРЕПАРАТЫ	971,7	356,4
7	Ю-СИ-БИ	53,3	273,8
8	БРИСТОЛ МАЙЕРС	62,6	196,8
9	ФАРМАК	459,3	182,1
10	НИКОМЕД	45,0	169,1

По сумме продаж лидирует «Эгис» в основном за счет продаж популярного препарата Супрастин, а крупнейший отечественный производитель антигистаминных препаратов РУП «Борисовский завод медпрепаратов» довольно уверенно занимает 2-е место.

Ценовая сегментация рынка представлена на рисунке 2:

Рисунок 2. Ценовая сегментация рынка антигистаминных препаратов.



Львиная доля продаж в количественном выражении приходится на препараты с оптовой ценой менее 2 долл. США. Данный сегмент представлен в основном отечественными и импортными препаратами I поколения, а также некоторыми дженериками II поколения. В данном ценовом сегменте представлены 15 препаратов, однако 66% объема продаж дают всего два – это Лоратадин (45%) и Димедрол (21%).

В стоимостном отношении лидирует сегмент препаратов с оптовой ценой 2-5 долл., на который приходится 60% рынка, тогда как в количественном выражении его место скромнее – 26%. В перспективе именно этот сегмент будет расти наиболее динамично, поскольку в нем присутствуют все оригинальные препараты второго поколения, а также их дженерики. Лидерами этого сектора, в котором представлены 18 препаратов, являются Супрастин (22%) и Фенкарол (18%).

Препараты с оптовой ценой более 5 долл. занимают всего 2% рынка в количественном выражении с соответствующей долей в 9% в стоимостном выражении. Здесь рейтинг возглавляет препарат Зиртек, чья доля составляет 55%.

В стоимостном выражении в структуре лекарственных средств преобладают такие твердые лекарственные формы, как таблетки и драже (77%) (рис.3). Сиропы и капли составляют 9%, растворы для инъекций – 7%, оставшиеся 7% приходятся на долю кремов, мазей, капсул.

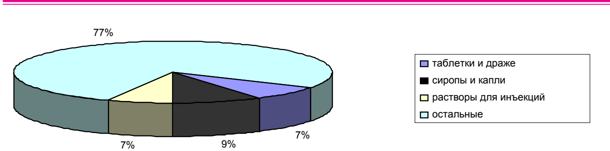


Рисунок 3. Сегментация рынка антигистаминных препаратов по формам.

В связи с тем, что около 10% населения планеты подвержено в той или иной степени аллергии и с каждым годом эта цифра будет увеличиваться вследствие нездорового образа жизни, неправильного питания, а также неблагоприятного воздействия окружающей среды, можно предположить, что рынок антигистаминных препаратов еще далек от насыщения. И, несмотря на то, что сектор антигистаминных лекарственных средств республики характеризуется достаточно широким ассортиментом в разных ценовых категориях, он будет и дальше развиваться, вероятно, за счет увеличения доли высокоэффективных препаратов III поколения и брендированных дженериков. Препараты I поколения, главным преимуществом которых в настоящее время является более низкая цена, будут постепенно вытесняться новыми лекарственными средствами.

Материал предоставлен
информационно-аналитическим агентством
«Инфофарм»

Интересно



По закону правого, или Слева от истины

Известно, что человек может общаться с другими людьми как с помощью слов, так и с помощью жестов. В середине прошлого столетия ученые пришли к неожиданному выводу: только 7% информации передается собственно словами, 38% – интонацией и 55% – жестами! Как выяснилось, наши жесты, мимика, позы и движения сообщают другим куда больше, чем наши слова и интонация.

На сегодняшний день написаны сотни книг по искусству «читать человека по жестам, как книгу». Это действительно важная тема: неверная трактовка жестов собеседника может привести к серьезным последствиям. К примеру, американский жест одобрения «о'кей», показанный греку или мальтийцу, может спровоцировать драку, поскольку в Греции и на Мальте под этим жестом понимают обозначение мужской гомосексуальности. В Болгарии кивок сверху вниз головой означает не согласие, а отрицание («не согласен»).

Однако в большинстве случаев это – мало востребованные знания, потому что не каждый день мы встречаемся с мальтийцами или беседуем с болгарами. Куда более важным представляются знания тех жестов, которые применяются в нашей будничной жизни. Давайте поговорим о некоторых наиболее важных для каждого из нас секретах жестов. Точнее, об одном из них, который называется «Закон стороны».

СЕКРЕТ ОПЫТНЫХ АКТРИС

Этот секрет известен многим опытным актрисам: левая сторона лица у человека, как правило, красивее правой. Поэтому, если для вас важно произвести хорошее впечатление, фотографироваться, стоять к публике или собеседнику лучше левой стороной.«Человек способен лучше видеть то, что находится в его поле зрения с левой стороны, – говорит психолог из Детройта Уильям Винжиано, – поэтому, желая быть кем-то замеченным, подходите к нему и становитесь от него слева». Таким образом, вы скорее привлечете к себе внимание, если будете находиться слева от человека, который вам небезразличен. Винжиано дает такой совет: «Если вы пытаетесь привлечь внимание своего босса, когда он занят, попробуйте оказаться в его поле зрения с левой стороны. Если вы хотите быть замеченным важной персоной, поступите точно так же».

Почему так происходит? Ученые дают этому явлению такое объяснение. Мозг человека делится на две характерные области – левую и правую. Левое полушарие несет ответственность за рациональное мышление, а правое – за образное. Но не только мозг, но и лицо делится на левую и правую самостоятельные в психологическом отношении части. Обе они по-разному отражают переживания человека. Результаты экспериментов показали, что левая часть человеческого лица является как бы «зеркалом души» и отражает истинные чувства. Правая же половина – не более чем маска, которая улыбается фальшивой улыбкой или печалится деланной грустью. Мышцы правой половины лица лишь делают гримасу, но не отражают эмоций. Как полагают ученые, такая асимметрия зависит от свойств мозга. Ведь известно, что левой частью тела «командуют» правые, более «эмоциональные» его доли.

КТО СПРАВА СЕЛ, ТОТ ВРАТЬ НЕ СТАНЕТ?

Существует еще одно объяснение данной особенности: у человека столетиями вырабатывалась привычка демонстрировать собеседнику скорее правую сторону лица и прятать левую. Потому что правая сторона – это сторона обороны, сторона для людей малознакомых и врагов, а левая – сторона сердца, для близких и любимых…«Любой человек, – утверждает другой американский психолог Джордж Маккенрой, – подсознательно выражает свои чувства, мысли и намерения выбором правой или левой стороны. У каждого из нас есть «сторона доверия» и «сторона обороны». Наблюдая за тем, какой стороны предпочитает держаться к вам человек, можно определить, доверяет ли он вам, верит ли в те идеи и проекты, которыми вы увлечены».

Для подтверждения этой теории ученые провели следующий эксперимент. В комнате установили Т-образный стол, за которым обычно проводят совещания. Специально нанятый человек изображал «начальника». Участники эксперимента – студенты местной театральной школы – должны были как можно убедительнее рассказать ему о себе. Половина добровольцев должна была говорить правду, а другая – рассказать выдуманную историю. При входе в комнату им предлагалось сразу выбрать, с какой стороны приставного стола занять место. Следовательно, определить сторону, которой они были бы повернуты к своему слушателю.

Выяснилось, что рассказчики выдуманной истории в 85% случаев предпочитали сесть к «начальнику» правой стороной. Ведь их задача была сложнее – излагая вымысел, важно не перепутать детали и сконцентрироваться на том, чтобы правильно ответить на каверзные вопросы собеседника. А вот большинство из тех, кто должен был изложить истинные факты, предпочитали подставить левую сторону. То есть их не заботила логика повествования – гораздо важнее было передать собственные эмоции.

НЕЛЮБИМЫЙ МУЖ СПИТ СЛЕВА ОТ ЖЕНЫ

За долгие годы эволюции сложилось так, что у мужчин и женщин сформировались свои оборонительная и доверительная стороны. У мужчины оборонительная сторона – правая, поэтому именно правой рукой он реагирует на опасность – например, достает оружие или бьет. Поэтому исстари мужское одеяние было рассчитано на это свойства: дать возможность действовать правой рукой. А вот у женщины оборонительная сторона расположена слева. Традиционная женская одежда отражает именно эту закономерность и конструируется под действия левой руки. Каждая семья, таким образом, представляет собой замкнутую оборонительную систему.

Подробный статистический анализ семейных фотографий двухсот супружеских пар подтвердил закон стороны: идеальная пара должна держаться друг к другу стороной доверия, составляя для внешнего мира как бы единое целое: доверяя своему партнеру и держать вовне оборонительную сторону. На половине снимков были изображены супруги, которые после того, как сфотографировались, развелись. На остальных – те, чей брак был крепким и оценивался самими супругами как определенно счастливый. После компьютерной обработки фотографий выяснилось, что люди из разведенных пар, как правило, держались друг к другу как раз оборонительными сторонами. То есть, между ними был нарушен эмоциональный контакт. К тому же нетрудно понять, что накануне развода люди держатся по отношению к партнеру несколько настороженно и отстраненно, что и вызвало интуитивное применение конфликтующими супругами «Закона стороны». А в крепких браках, наоборот, пары выбирали по отношению друг к другу стороны доверия, то есть демонстрировали, что не только до конца верят своему партнеру, но и испытывают к нему эмоциональную привязанность.

«Закон стороны» проявляется и в постели. Ведь именно во время сна, когда человек наиболее уязвим и беззащитен, проявляются его истинные чувства к партнеру. Если он полностью доверяет своему супругу, не ждет от него подвоха или измены, он, скорее всего, выберет к нему сторону доверия.

ПРАВИЛА – ПРОСТЫ, ЛЮДИ – СЛОЖНЫ…

«Закон стороны» действует! Таким выводом завершают свое исследование ученые. Однако при этом для всех, кто хотел бы на практике воспользоваться «Законом стороны», ученые делают одну важную оговорку: «Человек всегда стоит перед альтернативой – «налево» или «направо». И не всегда этот выбор делается свободно, без влияния внешних факторов или каких-то форс-мажорных обстоятельств. Поэтому не нужно торопиться с выводами. Человек и человеческая жизнь – слишком сложные явления, чтобы можно было судить о них лишь по одному «Закону стороны». Этот закон – не догма, а только правило, которое следует лишь учитывать, а не слепо исполнять.

ДОБРОЕ УТРО — ОТЛИЧНЫЙ ДЕНЬ!

с 6 месяцев

- БЫСТРОЕ НАЧАЛО ДЕЙСТВИЯ
- УМЕНЬШАЕТ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА, ОБЛЕГЧАЕТ НОСОВОЕ ДЫХАНИЕ
- ДОКАЗАННАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ В ТЕЧЕНИЕ СУТОК ПРИ ПРИЕМЕ 1 РАЗ В ДЕНЬ

ЭРИУС®
дезлоратадин

SP - PROMO -AER -008 -10 /12 –BEL

Краткая информация о препарате Эриус®

Лекарственные формы. Таблетки, покрытые оболочкой (по 5мг дезлоратадина) – для взрослых и детей старше 12 лет. Сироп, содержащий 5 мг/мл дезлоратадина – для детей в возрасте 6 мес. и старше.

Фармакологические свойства. Эриус (дезлоратадин) оказывает противоаллергическое действие, которое начинает развиваться в течение первых 30 мин после приема препарата и длится в течение 24ч. Многочисленные исследования показали, что кроме антигистаминной активности Эриус® оказывает противоаллергическое и противовоспалительное действие. Установлено, что Эриус® угнетает каскад различных реакций, лежащих в основе развития аллергического воспаления. Препарат не влияет на центральную нервную систему и не вызывает сонливости. Пища (высококалорийный завтрак) или грейпфрутовый сок не влияют на распределение дезлоратадина. Эриус® не усиливает угнетающий эффект алкоголя на психомоторную функцию.

Показания к применению. Для быстрого устранения аллергических симптомов, в том числе поллиноза и аллергического ринита (таких как чиханье, выделения из носа, зуд, отек и заложенность носа, а также зуд в глазах, слезотечение и покраснение глаз, зуд в области неба и кашель); для устранения симптомов, связанных с хронической идиопатической крапивницей, в том числе ослабление зуда, уменьшение размера и количества элементов крапивницы.

Противопоказания. Повышенная чувствительность к активному веществу или какому–либо неактивному компоненту препарата.

Способ применения и дозы.

Таблетки. Взрослые и дети старше 12 лет – по 1 таблетке (5 мг) 1 раз в день. Таблетку необходимо глотать целой, запивая водой. Препарат желательно принимать регулярно, в одно и тоже время суток. Длительность лечения определяет врач в зависимости от тяжести и течения заболевания.

Сироп. Дети:
- В возрасте от 6 до 11 месяцев: по 2,0 мл сиропа (1 мг дезлоратадина) один раз в сутки;
- В возратсе от 1 до 5 лет: по 2,5 мл сиропа (1,25 мг дезлоратадина) 1 раз в сутки;
- В возрасте от 6 до 11 лет: по 5,0 мл сиропа (2,5 дезлоратадина) один раз в сутки;

Взрослые и подростки (12 лет и старше): 10,0 мл сиропа (5,0 мг дезлоратадина) один раз в сутки.

Побочные эффекты. Изредка при приеме Эриуса® возможны такие нежелательные явления: диарея, озноб, бессонница, повышенная утомляемость, сухость во рту, головная боль. Очень редко могут наблюдаться аллергические реакции (включая анафилаксию и сыпь), тахикардия, ощущение сердцебиения, психомоторная гиперактивность, возникновение судорог, повышение активность печеночных ферментов, повышение уровня билирубина, развитие гепатита.

Передозировка. В случае передозировки следует обратиться к врачу. Терапия симптоматическая.

Предосторожности при применении. Эффективность и безопасность применения сиропа Эриус® у детей в возрасте до 5 месяцев не установлена.

Влияние на способнсть управлять автомобилем или работать со сложными механизмами. При использовании в рекомендуемых дозах Эриус® не влияет на способность управлять автомобилем или управлять сложными механизмами.

Беременность и кормление грудью. Безопасность применения Эриуса® во время беременности не установлена, поэтому, если Вы беременны, не принимайте перпарат без совета врача. Активное вещество – дезлоратадин – проникает в грудное молоко, поэтому, если Вы кормите грудью, посоветуйтесь с врачом относительно применения препарата.

Взаимодействие с лекарственными средствами. Если Вы применяете какие-либо лекарственные средства, проконсультируйтесь с врачом относительно возможности применения препарата. Клинически значимых изменений в плазменной концентрации дезлоратадина при неоднократном совместном примененииc кетоконазолом, эритромицином, азитромицином, флюоксетином, циметидином обнаружено не было. Взаимодействие с другими лекарственными средствами неизвестно.

Условия отпуска. Без рецепта.

Дополнительную информацию вы можете прочитать в инструкции по применению или листке-вкладыше.

Литература:
1.Horak F. et al.Clin.Drug. Invest., 2002. 22; S2 13–20.
2.Scadding G.K. Clin.Drug Invest, 2002; 22 Suppl. 2:21–32.
3.Bachert C Clin Drug Invest, 2002; 22 Suppl.2: 43–52.
4.Geha R.S.,Meltzer E.O., J.Allergy Clin. Immunol. 2001. 107(4) 751–762.
5.Horak F.Allergy.2000; (suppl 63):279.

Шеринг-Плау

Адрес представительства компании Шеринг–Плау Сиаг Республике Беларусь: 220116, г.Минск, пр-т газеты «Правда»,11. Тел.: (017)2702147, 2270708, 2074858.

Астрологический прогноз на май

Май для **Овнов** приготовил массу неожиданностей и интриг. Гороскоп советует к разговорам и сплетням прислушиваться, но активных действий не предпринимать. Месяц стоит просто переждать, хорошенько проанализировав все обстоятельства. В этот период много возможностей появится и для различных поездок и путешествий, которые обязательно порадуют.

Тельцам последний месяц весны нужно выдержать стоически. Найдутся такие неприятели, которые просто не смогут дальше спокойно жить, если не попробуют вывести из себя психологически устойчивых Тельцов. Помимо самообладания в мае представителям этого знака Зодиака весьма пригодится интуиция – следование ее подсказкам поможет избежать лишних конфликтных ситуаций.

Непродолжительный отпуск гороскоп советует взять в мае **Близнецам**. Это гарантирует ослабление активности этих творческих натур, которая именно в данный период не нужна. Важно завершить старое, для нового время еще не настало. А в отпуске хорошо было бы обратить внимание на собственное здоровье, например, отдохнуть в лечебно-профилактическом санатории, ведь силы Близнецу скоро пригодятся.

Ракам тоже можно подумать об отпуске, но ближе к концу мая. В начале месяца их деятельность будет бурной и эффективной. Велика вероятность продвижения по карьерной лестнице, что повлечет за собой начало нового важного периода в жизни Раков. Главное в пылу такой жизни не заработать какого-нибудь хронического заболевания.

Май будет горячим для **Львов**. Люди, родившиеся под покровительством этого знака, окажутся в выигрыше и даже не заметят усталости. Пока они будут самозабвенно трудиться, забыв про сон и еду, их хорошее самочувствие может пошатнуться. Поэтому имеет смысл обезопасить себя различными профилактическими процедурами и разнообразной физической активностью.

Девы в мае забудут, что в жизни есть какая-то другая сфера помимо работы. Поэтому астрологи рекомендуют представителям этого знака Зодиака не «рвать» себя на части, а успокоиться и попытаться сосредоточиться на чем-то основном. И кстати, из списка основных забот не стоит исключать такие достаточно важные обязанности, как общение с близкими и прогулки перед сном.

Для **Весов** май станет месяцем принятия важного решения. Муки выбора правильного пути окажутся непреодолимыми, а помогут как всегда друзья, чьи советы будут своевременными и точными. Бессонные ночи, так и не давшие ответа на важный вопрос, оставят только круги под глазами. В любом случае гороскоп успокоит любых мятежных Весов – принятое ими решение будет правильным и выгодным со всех сторон.

Скорпионам в мае звезды предсказывают феерический служебный роман. Правда, это может повредить работе. Поэтому свои творческие силы на трудовых обязанностях не нужно экономить. Ярким будет этот месяц и для тех Скорпионов, которые славятся ораторским талантом – появится привлекательная возможность «проверить в бою» свое красноречие.

Май говорит **Стрельцам**: «Готовьтесь к переменам»! Метаморфозы могут ожидать Стрельцов где угодно – на работе, в личной жизни, в сфере духовного перерождения. Но к любым изменениям важно готовиться спокойно. В конце весны не стоит брать на себя ответственность в финансовых операциях. А плановый визит к врачу в который раз откладывать нельзя.

Козероги весь май будут выяснять отношения с начальством. С одной стороны, это довольно изматывающий период. Но с другой, он даст хороший стимул – микроклимат на работе станет более комфортным, когда все затруднения с шефом будут урегулированы. Так что стоит отнестись с мудростью к придиркам начальства и стоически переждать этот месяц.

Звезды советуют **Водолеям** в мае не раздражаться по мелочам. Давно запланированное, к сожалению, будет отложено на неопределенный период. Работа порадует только творческим импульсом, материальное благополучие тоже займет пока «выжидательную позицию».

Май – хорошее время для повышения квалификации **Рыб**. Можно заняться изучением языков или йоги. Любой новый интерес окажет на представителей этого знака позитивное влияние. Главное – чтобы с появлением очередного хобби не уменьшилось количество витаминов в организме.

Оказывается!

Выражение лица передается по наследству

Эмоции, особенности выражения лица и жестов всегда считались вещью исключительно индивидуальной. Однако вполне возможно, что вскоре нам придется пересмотреть эту точку зрения: ученые полагают, что мимика наследуется из поколения в поколение.

Такое заявление сделали израильские исследователи, которые изучали различные выражения эмоций у членов одной семьи. В общем-то, эта теория не нова: полученные данные лишь подтверждают положения, еще в 1872 г. изложенные Чарльзом Дарвином в его известной работе «О выражении эмоций у человека и животных».

В ходе исследования ученые из университета Хайфы изучили мимику и выражение лица у 21 слепого с рождения молодого человека и сравнили полученные данные с выражениями лица их родственников.

Во время интервью участников эксперимента попросили вспомнить события, которые заставляют их пережить самые разнообразные чувства: счастье, грусть, гнев, отвращение, а потом записали их эмоции. За испытуемыми также наблюдали в тот момент, когда они были сконцентрированы на чем-либо. Ученым даже пришлось устаивать участникам эксперимента сюрпризы, чтобы на их лицах появилось неподдельное выражение радости.

То же самое проделали с их родственниками. Очевидно, что испытуемые не могли перенять их особенности в процессе общения, однако идентичность мимики была налицо. Интересно, но самое большое сходство было замечено в выражении негативных эмоций.

«Мы установили, что выражение лица является общим для членов одной семьи – это что-то вроде фамильной «подписи», – рассказала ведущий исследователь Гили Пелег, сотрудник Института эволюции университета Хайфы. Она говорит, что то, как человек выражает эмоции, предопределено наследственностью, а значит, заложено на генетическом уровне. В связи с этим следующим шагом, которое намерены сделать ученые, должен стать поиск гена, который передает информацию о мимике и выражениях лица.

Подобные исследования могут стать серьезным прорывом в изучении проблемы аутизма: при этом расстройстве усложняется проявление эмоций и затрудняется процесс коммуникации.

Плохое настроение улучшает память

Ученые из университета Нового Южного Уэльса провели эксперимент, попытавшись выяснить, как настроение влияет на способность запоминать мелкие детали.

Исследователи разместили десять небольших предметов на прилавке сиднейского магазина – игрушечную пушку, модель красного автобуса, свинью-копилку и другие, – а на выходе опросили посетителей о том, что они видели.

В результате оказалось, что люди запоминали в среднем в три раза больше предметов в холодные, ветреные, дождливые дни, когда в магазине играла мрачная классическая музыка, действующая угнетающе. Напротив, в яркий солнечный день посетители практически ничего не замечали вокруг. Исследование было опубликовано в журнале Journal of Experimental Social Psychology.

По мнению психологов, плохое настроение заставляло людей сосредотачиваться на окружающей действительности, что и привело к более тщательному и аккуратному процессу мышления, в то время как ощущение счастья обычно снижает внимание, усиливая доверие и забывчивость.

Сон прочищает мозги

Ощущение тяжести в голове и затуманенности сознания у невыспавшегося человека возникает неслучайно. Опыты на мушках-дрозофилах, проведенные группой исследователей из университета Висконсина-Мэдисона, показали: сон помогает мозгу избавиться от всего лишнего, в буквальном смысле счищая с нейронных соединений ненужные белки.

Ученые обнаружили, что уровень протеинов, которые помогают передавать информацию через синапсы (места соединения между двумя нейронами), во время сна уменьшается примерно на 30-40%. Так, мозг как бы избавляется от ненужной информации, чтобы иметь возможность на следующий день «записать» новую.

Такие результаты были получены в опыте с дрозофилами. Чтобы мушки не спали, их поместили на специальные «тарелки» (в общей сложности десять штук, на каждой из которых находилось 32 дрозофилы). Тарелки через определенные промежутки времени трясла специально разработанная механическая «рука», не давая мушкам засыпать.

Через 24 часа ученые рассекали и исследовали мозг насекомых. Оказалось, у тех из них, что длительное время оставались без сна, в основных отделах мозга, связанных с обучаемостью, был обнаружен белок BRP и еще четыре компонента, которые накапливаются в течение «дня».

Часть ученых сходятся во мнении, что такое наслоение (усиление/укрепление связей в течение дня) тормозит работу мозга, заставляя его тратить больше энергии на обработку информации. Ведь чем больше синапсы, тем больше им необходимо места и питательных веществ.

«Всем нам известно, что сон способствует улучшению работы мозга. Чтобы узнавать новое и запоминать произошедшее в течение дня, нам необходимо как следует высыпаться. Мы считаем, что большинство, если не все синапсы, «сбрасывают» лишнее к концу сна, а слабые связи нейронов и вовсе исчезают», – говорит профессор Кьяра Чирелли.

Интересно, что другие исследователи раскрывают тонкости прямо противоположных процессов – укрепления ранее установленных связей именно во сне.

Нечто похожее группа Чирелли наблюдала в прошлом году, когда исследовали мозг крыс. Тогда «сила» связей измерялась с помощью электрической аппаратуры. Но мозг дрозофил слишком мал для таких исследований, поэтому в этот раз нейрофизиологи положились на оптические методы.

Суммируя данные, Чирелли и ее коллеги в своей статье, опубликованной в журнале Science, приходят к выводу, что именно такой способ приведения мозга в порядок был отобран природой в ходе эволюции (как более полезный для здоровья и выживания).

«Большинство информации, которую мы получаем в течение дня, на самом деле нам не нужна. Но если занять все пространство и не убрать лишнее, то некуда будет складывать новые знания», – подводит итог Чирелли.

В общем, правы были те люди, что советовали студентам как следует высыпаться во время сессии.

Внимание! Конкурс!

«Моя профессия. Фотовзгляд».



Вот потренируюсь и начну работу!

Автор:
Галина ФЕДОТОВА, фельдшер-лаборант 13-й городской поликлиники г. Минска

К участию в конкурсе приглашаются фармацевты и врачи Республики Беларусь и фотографы-любители. Для участия необходимо выслать на адрес редакции «Здоровой газеты» фотоснимок, отображающий наиболее яркие моменты профессиональных будней работника здравоохранения.

К фотоснимку необходимо приложить:

- ФИО автора работы, телефон, адрес;
- название работы;
- название учреждения, где был сделан снимок.

Снимки для конкурса могут быть выполнены в разных жанрах. Основной критерий оценки – наличие сюжета и эмоциональное содержание фотографии.

Авторы присланных работ получат подарки. Жюри по итогам конкурса определит лучшую работу, автор которой будет награжден ценным призом.

Предоставляемые для конкурса работы будут размещены на сайте «Здоровой газеты» www.recipe.by

Начало конкурса: «ЗГ» №8 2009г. **Подведение итогов:** «ЗГ» №16 2009г.

Место проведения: г. Минск, ул. Чернышевского, 10а, оф.805 (редакция «Здоровой газеты»)

Свидетельство о государственной регистрации правил проведения рекламной игры № 1347 от 06.03.2009 г., выдано Министерством торговли РБ.

Roche

КСЕНИКАЛ®
ИСКУССТВО ПРАВИЛЬНО ХУДЕТЬ
WWW.SLIM.RU

КСЕНИКАЛ – эффективно уменьшает массу тела и препятствует ее повторной прибавке

КСЕНИКАЛ – значительно улучшает липидный профиль сыворотки крови

КСЕНИКАЛ – препятствует развитию или замедляет прогрессирование сахарного диабета 2 типа у лиц с ожирением

Проверь себя!

Знаете ли вы психологию мужчины и женщины?



Если вы согласны с приведенными утверждениями, то поставьте знак « + », если не согласны — знак «—».

1. Женщина худший руководитель, чем мужчина.
2. Мужчина меньше, чем женщина, склонен к заболеванию бронхитом.
3. Женщина больше, чем мужчина, стремится разнообразить жизнь.
4. Мозг мужчины по объему и весу больше, чем мозг женщины.
5. Женщины более склонны принимать все на себя.
6. У мужчины значительно легче, чем у женщины, пошатнуть уверенность в себе.
7. Мужчина придает предрассудкам меньше значения, чем женщина.
8. У женщины чаще бывает язва желудка.
9. Мужчина своим делам придает большую общественную значимость, чем женщина.
10. Мужчины гораздо прямее и откровеннее, чем женщины.
11. Мужчинам для внутреннего покоя больше, чем женщинам, нужно страхование (жизни, имущества).
12. Мужчин легче загипнотизировать, чем женщин.
13. По статистике женщины чаще, чем мужчины, совершают самоубийства.
14. Среди мужчин меньше заикающихся, чем среди женщин.
15. Среди гениев больше мужчин, чем женщин.
16. Мужчины в целом спят лучше, чем женщины.
17. Мужчины по-другому понимают юмор, чем женщины.
18. Мужчина значительно хуже, чем женщина, переносит боль.
19. Мужчины реже, чем женщины, сознательно вступают в острые конфликты со своими родными и близкими.
20. В острых, требующих быстрой реакции ситуациях мужчины реагируют гораздо быстрее, чем женщины.
21. Мужчины труднее, чем женщины, соблюдают диету.
22. Мужчины более эгоистичны, чем женщины.
23. Мужчины добиваются больших жизненных успехов по сравнению с женщинами.
24. Мужчины больше всего ценят в женщине естественность.
25. Колготки более «сексуальны», чем чулки.
26. Мужчинам больше нравятся худощавые женщины, чем полные.
27. В силуэте женщины мужчины в первую очередь обращают внимание на грудь, а потом на ноги.
28. Мужчины больше, чем женщины, склонны к изменам.
29. Для мужчин характерны чувствительность и эмоциональность, для женщин — холодность и рассудительность.
30. Женщинам присуща интуиция, мужчинам — рациональность и аналитичность ума.
31. Мужчины более импульсивны, неосмотрительны и легкомысленны, женщины — собранны и предусмотрительны.
32. Мужчины чаще проявляют умение вникать в суть дела, женщины — более поверхностны.
33. Женщины более напористы и решительны, мужчины чаще проявляют осторожность и благоразумие.
34. Для женщин характерно непостоянство и переменчивость, для мужчин — упорство.
35. Мужчины более самоуверенны, чем женщины.
36. У женщин активность преобладает над пассивностью, а у мужчин — наоборот.
37. Мужчины чаще проявляют эгоизм, любовь к удобствам, женщины — самостоятельность, готовность к самопожертвованию.
38. Женщины более великодушны, мужчины же завистливы.
39. Мужчины чаще проявляют любопытство, женщины — равнодушие.
40. Женщины больше привязаны к дому, мужчины больше увлечены делами, работой, созданием широкого круга общественных связей.

Результаты

За каждый совпадающий с «ключом» ответ поставьте себе 1 балл.

1. Да. 2. Нет. 3. Нет. 4. Да. 5. Да. 6. Да. 7. Нет. 8. Нет. 9. Да. 10. Да. И. Нет. 12. Нет. 13. Нет. 14. Нет. 15. Да. 16. Да. 17. Да. 18. Нет. 19. Да. 20. Да. 21. Нет. 22. Да. 23. Да. 24. Да. 25. Нет. 26. Нет. 27. Да. 28. Да. 29. Нет. 30. Да. 31. Нет. 32. Да. 33. Нет. 34. Да. 35. Да. 36. Нет. 37. Да. 38. Нет. 39. Нет. 40. Да.

Суммируйте баллы

До **12 баллов.** Для вас мужчина или женщина является загадкой, изучайте правильные ответы.

12-20 баллов. Кое-что о мужчинах или женщинах вы знаете, но еще не все. Постарайтесь изучить их более реалистично (и на работе, и дома, и в эмоциональной жизни).

21-32 балла. Знакомая картина! Еще немного и вы станете читать в их душе, как в открытой книге.

3**3-40 баллов.** Вы — эксперт по мужским или женским вопросам! Оцениваете мужчин или женщин безошибочно. Такое понимание мужской или женской психологии предопределяет счастье в семейной жизни.

Целебный смех

***

На своих ошибках учатся дураки, а умные – на чужих. Так это что же получается: умные учатся у дураков?..

***

Сорок лет – это пора, когда пора заканчивать начинать жизнь и начинать ее заканчивать.

***

Когда мой дедушка возвращался ночью, от него пахло водкой и бабушками.

***

При таких темпах загрязнения окружающей среды скоро птицы по утрам будут не петь, а кашлять.

***

Здоровье – это когда все болит, но еще есть силы, чтобы не идти к врачу. Крепкое здоровье – это когда забываешь, что в аптеке еще и лекарства продаются...

***

– А когда вы начали работать в этой компании?

– Когда мне пригрозили увольнением...



наш партнер

Главный редактор
Людмила ЕВТУШЕНКО

№ 14 (198)
23 апреля 2009 г.
Выходит четыре раза в месяц.
Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь.
Свидетельство о регистрации № 1605.
Учредитель и издатель ИЧУП «Профессиональные издания»

Зам. главного редактора
Валентина ГЛУШУК

Корреспондент
Анастасия ДОРОФЕЕВА

Специалист отдела рекламы
Ольга ЖАРКОВА

Дизайн и верстка
Сергей КАУЛЬКИН

Адрес редакции:
220023, г. Минск,
ул.Чернышевского, 10-а, офис 805

Тел./факс:
+375 (17) 280-01-12,
287 38 30, 280-32-88, 280-88-09;
+375 (29) 3-499-732
ro@recipe.by
http://www.recipe.by

Перепечатка допускается только с разрешения редакции. Мнения авторов публикуемых материалов могут не совпадать с мнением редакции.
В газете используются собственная информация, ресурсы Интернет.

Ответственность за информативное содержание рекламы несут рекламодатели.

Подписано в печать 17.04.2009 г.

Отпечатано в типографии ОДО «Знамение»
(лиц. № 02330/0150475 от 25.02.2009 г.)
220108, г. Минск, ул.Корженевского, 14

Подписные индексы:
63422 – индивидуальный
634222 – ведомственный

Объем издания – 2 печатных листа.
«Профессиональные издания» ©
Дизайн макета и оформление – «Профессиональные издания».
Цена номера – свободная

Тираж – 4 800 экз.
Заказ №364

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА